O LUTO, ANSIEDADE E MINDFULNESS NA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Susan Marcely da Paixão Carvalho Souza
susanmarcely@gmail.com
Estagiárias do curso de Psicologia – UNIVAG – Campus Cuiabá

Alex Zopeletto da Silva
alex.zopeletto@univag.edu.br
Professor Orientador do Estágio Supervisionado Específico I: Políticas de Saúde

Juliana Batista Fitaroni
juliana.fitaroni@univag.edu.br
Professora Supervisora de Estágio em Campo

Introdução: O luto, a ansiedade e o mindfulness constituem temas centrais para a compreensão e o cuidado em saúde mental na contemporaneidade, especialmente no âmbito da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A ansiedade é compreendida como uma resposta emocional natural frente a situações percebidas como ameaçadoras, envolvendo componentes fisiológicos, cognitivos e comportamentais. Entretanto, quando essa resposta ocorre de forma intensa, frequente e desproporcional, pode tornar-se disfuncional, comprometendo significativamente o funcionamento global do indivíduo e suas relações interpessoais (Beck, 2022). Sob a perspectiva cognitivo-comportamental, as emoções e os comportamentos são influenciados pela interpretação dos eventos e não pelos eventos em si. Nesse sentido, pensamentos automáticos negativos, frequentemente rápidos e involuntários, bem como crenças centrais disfuncionais, exercem papel fundamental na manutenção do sofrimento psíquico. Interpretações distorcidas podem intensificar a percepção de ameaça, favorecer a antecipação catastrófica e gerar respostas emocionais e comportamentais desadaptativas (Beck, 2022). O luto, por sua vez, configura-se como um processo psicológico natural e esperado diante de perdas significativas, envolvendo reações emocionais, cognitivas e comportamentais. Esse processo não é linear, podendo apresentar oscilações ao longo do tempo. Quando não elaborado de forma adequada, pode evoluir para quadros mais complexos, frequentemente associados à ansiedade, depressão e dificuldades de adaptação à nova realidade (Worden, 2013). Diante desse contexto, torna- se relevante compreender a interface entre luto e ansiedade, bem como investigar estratégias terapêuticas

ISBN: 978-85-88900-14-1

que contribuam para o manejo dessas condições. Nesse cenário, o mindfulness emerge como uma abordagem complementar, possibilitando o desenvolvimento da atenção plena e da aceitação das experiências internas, favorecendo a regulação emocional e a diminuição do sofrimento psicológico (Kabat-Zinn, 2017). **Objetivo**: O presente trabalho tem como objetivo compreender a relação entre luto, ansiedade e mindfulness na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, analisando de que maneira esses fenômenos se inter-relacionam no contexto clínico. Busca-se, ainda, refletir sobre as contribuições das intervenções cognitivas, comportamentais e baseadas em aceitação no manejo do sofrimento psíquico, a partir das experiências clínicas vivenciadas no estágio supervisionado em Psicologia Clínica. Adicionalmente, pretende-se evidenciar a importância da integração entre teoria e prática na formação do psicólogo, destacando o papel do estágio como espaço fundamental para o desenvolvimento de competências técnicas, éticas e relacionais no atendimento em saúde mental. **Orientação teórica**: Na Terapia Cognitivo-Comportamental, o sofrimento emocional é compreendido a partir da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Segundo esse modelo, os indivíduos interpretam os eventos por meio de esquemas cognitivos previamente estruturados, que influenciam diretamente suas respostas emocionais e comportamentais (Beck, 2022). Os pensamentos automáticos, geralmente rápidos e pouco questionados, podem apresentar conteúdos distorcidos, como catastrofização, generalização e personalização, contribuindo para a intensificação de emoções negativas. Esses pensamentos estão associados às crenças centrais, que são estruturas cognitivas mais profundas e rígidas, frequentemente relacionadas a sentimentos de desvalor, desamparo e vulnerabilidade (Beck, 2022). No contexto do luto, essas crenças podem ser ativadas ou intensificadas, influenciando a forma como o indivíduo interpreta a perda e reage emocionalmente a ela. O luto é compreendido como um processo ativo, que envolve tarefas psicológicas específicas, como aceitar a realidade da perda, elaborar a dor, adaptar-se à ausência e reinvestir na vida. A dificuldade em realizar essas tarefas pode resultar em complicações emocionais e prolongamento do sofrimento (Worden, 2013). Além disso, abordagens contemporâneas da TCC incorporam estratégias baseadas em mindfulness e aceitação, ampliando a compreensão do sofrimento psíquico. Essas abordagens consideram que o sofrimento não está apenas relacionado ao conteúdo dos pensamentos, mas também à forma como o indivíduo se relaciona com suas experiências internas (Roemer; Orsillo, 2010). O mindfulness é definido como a capacidade de manter a atenção no momento presente de forma intencional e sem julgamento. Essa prática favorece a observação dos pensamentos e emoções como eventos transitórios, reduzindo a fusão

ISBN: 978-85-88900-14-1

cognitiva e a reatividade emocional. Dessa forma, contribui para o desenvolvimento da regulação emocional e da flexibilidade psicológica (Kabat-Zinn, 2017). Assim, a integração entre TCC e mindfulness possibilita intervenções mais abrangentes, que atuam tanto na modificação de padrões cognitivos disfuncionais quanto no desenvolvimento de uma postura mais aberta e acolhedora frente às experiências internas. **Procedimentos técnico-metodológicos**: O presente trabalho caracteriza-se como um relato de experiência, desenvolvido a partir do estágio supervisionado em Psicologia Clínica, realizado em Clínica Escola de Psicologia. Os atendimentos ocorreram de forma presencial, em ambiente sigiloso, com supervisão acadêmica, respeitando os princípios éticos da prática psicológica. Durante o estágio, foram acompanhadas experiências clínicas relacionadas a demandas de ansiedade e luto, possibilitando a aplicação prática dos conceitos teóricos estudados. Em uma das experiências clínicas, observou-se a presença de sintomas ansiosos associados ao processo de perda, com manifestações como pensamentos catastróficos, sentimentos de culpa, medo de adoecer e retraimento social. Em outra experiência clínica, identificaram-se sintomas ansiosos associados a humor deprimido, caracterizados por preocupação excessiva, pensamentos negativos recorrentes e comportamentos de evitação. Em ambas as situações, verificou-se a presença de pensamentos automáticos disfuncionais e dificuldade na regulação emocional, corroborando o modelo cognitivo da TCC. As intervenções iniciais foram fundamentadas na escuta qualificada, acolhimento e estabelecimento de vínculo terapêutico, considerados essenciais para o engajamento no processo psicoterapêutico. A construção da aliança terapêutica favoreceu a expressão emocional e o fortalecimento da relação de confiança entre terapeuta e paciente. Posteriormente, foram utilizadas estratégias de psicoeducação sobre ansiedade e luto, permitindo aos pacientes compreenderem suas reações emocionais como parte de um processo psicológico esperado. A identificação e o registro de pensamentos automáticos possibilitaram a aplicação da reestruturação cognitiva, técnica central da TCC voltada à modificação de interpretações disfuncionais (Beck, 2022). Paralelamente, foram incorporadas práticas de mindfulness, como exercícios de respiração consciente e atenção plena, com o objetivo de auxiliar na regulação emocional e na redução da reatividade aos pensamentos negativos. Essas práticas também foram propostas como tarefas terapêuticas, incentivando a autonomia dos pacientes no manejo de seus estados emocionais. Além disso, foram utilizadas técnicas de ativação comportamental e regulação emocional, contribuindo para a diminuição dos comportamentos de evitação e para o aumento do engajamento em atividades significativas, favorecendo a adaptação frente às situações vivenciadas (Leahy, 2018). **Considerações finais**: A articulação entre luto,

ISBN: 978-85-88900-14-1

ansiedade e mindfulness possibilita uma compreensão ampliada do sofrimento psíquico, evidenciando a relevância de intervenções integradas no contexto clínico. A Terapia Cognitivo- Comportamental, associada às práticas baseadas em aceitação, mostrou-se eficaz na promoção da saúde mental, ao favorecer tanto a modificação de padrões cognitivos disfuncionais quanto o desenvolvimento da regulação emocional. A partir das experiências clínicas vivenciadas no estágio, observou-se que o processo de luto frequentemente está associado a manifestações ansiosas, mediadas por pensamentos automáticos negativos, crenças disfuncionais e comportamentos de evitação. A aplicação das intervenções possibilitou avanços progressivos, como maior consciência cognitiva, redução da intensidade emocional e melhora na capacidade de enfrentamento das situações vivenciadas. A inserção do mindfulness no processo terapêutico demonstrou contribuir significativamente para o desenvolvimento da atenção ao momento presente, para a diminuição da reatividade emocional e para a construção de uma relação mais saudável com os próprios pensamentos e emoções. Além disso, a experiência de estágio possibilitou o desenvolvimento de competências clínicas fundamentais, como a escuta empática, a condução de intervenções terapêuticas e a reflexão crítica sobre a prática profissional. O contato com o sofrimento psíquico dos pacientes favoreceu a ampliação da compreensão sobre a complexidade dos processos emocionais, bem como a importância do manejo ético e técnico na atuação psicológica. Por fim, o estágio supervisionado é considerado um importante espaço para a aprendizagem da formação do psicólogo, um meio de integrar teoria e prática, e moldar uma forma profissional mais segura, eticamente fundamentada e com princípios, e por essa razão, deve ser destacado.

Palavras-chave: Regulação emocional; Flexibilidade psicológica; Reestruturação cognitiva; Evitação experiencial.

ISBN: 978-85-88900-14-1

REFERÊNCIAS:

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2022.

LEAHY, Robert L. *Técnicas de terapia cognitiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed, 2018.

ROEMER, Lizabeth; ORSILLO, Susan M. *A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

WORDEN, J. William. *Aconselhamento do luto e terapia do luto*. São Paulo: Roca, 2013.

KABAT-ZINN, Jon. *Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença*. São Paulo: Palas Athena, 2017.

ISBN: 978-85-88900-14-1